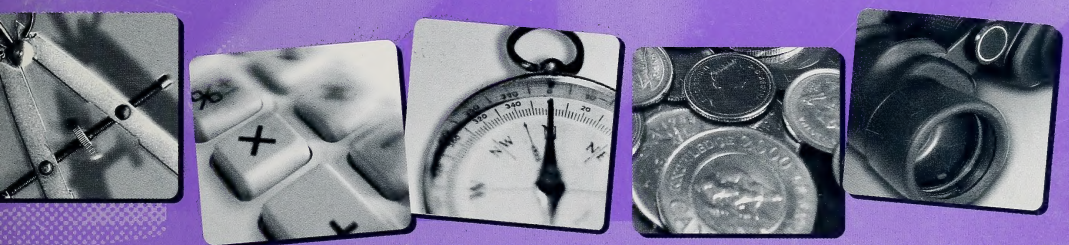
University of Alberta Library
0 1620 2500658 4

La planification des études postsecondaires

05/06



DÉCOUVRE TES FORCES ET TES INTÉRÊTS, FAIS DE TON MIEUX À L'ÉCOLE

GUIDE À L'USAGE DE L'ÉLÈVE DE 5E / 6E ANNÉE

LB
2350.5
P596
2007
c.1

CDP

Alberta

PLANIFIE DÉCOUVRE
GUIDE À L'USAGE DE L'ÉLÈVE DE 5E /6E ANNÉE

Ex Libris
Universitatis
Albertensis

Table des matières >

ON APPREND PARTOUT ET TOUTE LA VIE L'ÉCOLE EST TON TRAVAIL
ACTUELLEMENT. PLANIFIE DÉCOUVRE EXPLORE

Bibliothèque Saint-Jean
University of Alberta

EXPLORE

AUTORISÉ PAR LE MINISTERE

02 | **Plus tard, je serai...**
03 | Les clés de ton avenir

04 | **Clé n°1**
Chacun d'entre nous possède des forces et des intérêts différents. Découvre les tiens.
05 | Activité : À propos de moi
06 | Activité : Je découvre mes intérêts

07 | **Clé n°2**
En faisant de ton mieux à l'école maintenant, tu auras davantage de choix plus tard (à l'école secondaire deuxième cycle, dans tes études postsecondaires et dans ta carrière).
08 | Activité : Ce qui me réussit

10 | **Clé n°3**
Essaie de nouvelles choses. Tu découvriras de nouveaux intérêts ou compétences.
11 | Activité : Nouvelles choses à essayer
12 | Activité : Avec mon argent

13 | **Clé n°4**
On apprend partout et pendant toute la vie.
14 | Activité : Mon apprentissage se poursuit
15 | Activité : J'élargis mes compétences personnelles

16 | **Clé n°5**
Concentre-toi sur l'école. C'est ton travail actuellement.
17 | Activité : Je maximise mon temps à l'école
17 | Activité : J'utilise bien mon temps

19 | **Clé n°6**
Apprends à te fixer des objectifs.
20 | Activité : Je détermine mes objectifs
21 | Activité : J'explore

23 | **En conclusion**

24 | **Ressources**

Plus tard, je serai...

Assis dans leur autobus scolaire, Jessie et ses amis repèrent une superbe voiture de sport rouge. « Ouah! » s'exclame Rajiv en admiration. « Un jour, je gagnerai assez d'argent pour m'en acheter une. »

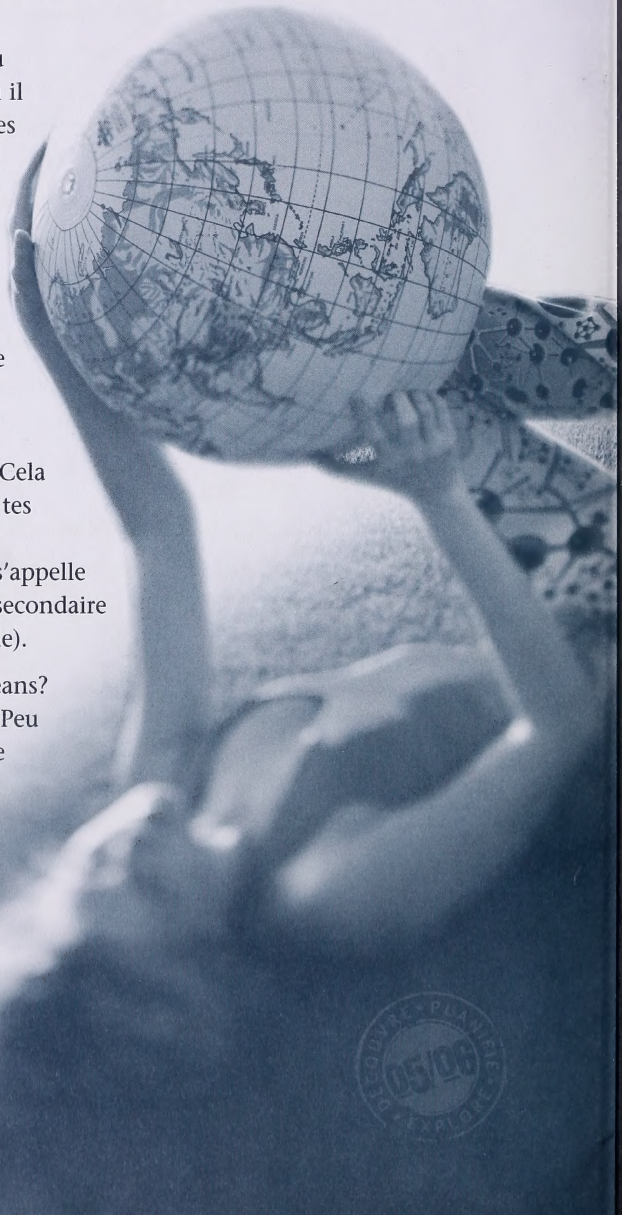
Dylan ajoute en riant : « T'as intérêt à travailler ton lancer frappé. Il n'y a que les joueurs de hockey ou les vedettes de rock qui conduisent ces voitures. »

Se tournant alors vers Monique, Jessie lui demande : « Qu'est-ce que tu as l'intention de faire plus tard? » Monique répond qu'elle sera électricienne pour faire comme son père.

Dylan d'ajouter : « J'aime vraiment les animaux donc je pense que ça me tenterait d'être vétérinaire. Mais j'aime aussi faire la cuisine, alors je devrais peut-être devenir cuisinier. Comment on fait pour décider ces trucs là? »

« J'en sais rien », dit Jessie, en regardant à l'extérieur du bus. Elle n'a aucune idée de ce qu'elle veut faire plus tard et elle se demande bien comment elle va pouvoir trouver ce qui lui convient ...

COMME JESSIE, tu ne sais peut-être pas du tout quel métier tu veux faire plus tard, ou bien il se peut que tu aies une idée très précise des types d'emplois que tu voudrais avoir à l'avenir, ou encore, tu peux être en train d'explorer différents types de carrières. Il est important de savoir que toutes ces situations sont normales. En 5e et en 6e année, tu as beaucoup de temps pour planifier ton avenir. C'est le moment idéal pour commencer à réfléchir à des choix de carrière et à les explorer.



Quand tu seras adulte, la plupart des emplois exigeront des études au niveau postsecondaire. Cela signifie que tu devras probablement poursuivre tes études après avoir obtenu ton diplôme d'études secondaires (l'école secondaire deuxième cycle s'appelle également école secondaire c'est pourquoi postsecondaire veut dire après l'école secondaire deuxième cycle).

Veux-tu étudier les animaux vivant dans les océans? Réparer des motos? Concevoir des jeux vidéos? Peu importe ce qui t'intéresse, tu peux en apprendre davantage à ce sujet par le biais d'un programme postsecondaire tel un programme de formation en apprentissage ou des cours donnés dans une université, un collège, un institut de technologie ou une école privée de formation professionnelle.

Les clés de ton avenir

QUAND TU ES EN 5E OU EN 6E ANNÉE, tu te trouves devant une porte sur le point de s'ouvrir. De l'autre côté se situe l'école secondaire premier cycle et toutes les possibilités qu'elle offre. Les choix que tu y feras auront une incidence sur la voie que tu emprunteras au secondaire deuxième cycle ainsi que dans tes études postsecondaires ou ta formation, et ce, même si tout cela est encore loin dans ton avenir.

Comment peux-tu avoir la certitude de faire les meilleurs choix te concernant? Commence en te servant des six « clés » suivantes. Elles t'aideront à révéler ton propre potentiel ainsi que de multiples possibilités :

Clé n° 1 Chacun d'entre nous possède des forces et des intérêts différents. Découvre les tiens.

Clé n° 2 En faisant de ton mieux à l'école **maintenant**, tu auras davantage de choix **plus** tard (à l'école secondaire deuxième cycle, dans tes études postsecondaires et dans ta carrière).

Clé n° 3 Essaie de nouvelles choses. Tu découvriras de nouveaux intérêts ou compétences.

Clé n° 4 On apprend partout et pendant toute la vie.

Clé n° 5 Concentre-toi sur l'école. C'est ton travail actuellement.

Clé n° 6 Apprends à te fixer des objectifs.

Le présent guide t'aidera à explorer chacune des six clés et te montrera comment les utiliser pour tirer le meilleur profit de tes expériences scolaires et t'ouvrir des possibilités pour ton avenir.

Clé nº 1

EXAMINE CE QUE TU FAIS BIEN ET CE QUE TU AIMES FAIRE.

Chacun d'entre nous possède des forces et des intérêts différents. Découvre les tiens.

À L'ÉCOLE SECONDAIRE PREMIER CYCLE, tu auras la possibilité d'essayer des nouveautés grâce aux options que tu choisiras (les cours à option tels que la musique ou la science de l'alimentation) et grâce aux activités parascolaires, comme les clubs et les équipes de sport. Plus tu en sauras sur toi, meilleure sera ton aptitude à faire des choix qui te réussiront, maintenant comme à l'avenir.

Une façon de commencer à mieux te connaître consiste à examiner ce que tu fais bien (tes forces) ainsi que ce que tu aimes faire (tes intérêts). Par exemple :

- Aimes-tu griffonner, peindre ou dessiner? Aimes-tu illustrer tes travaux écrits? Si c'est le cas, alors tu pourrais envisager de te diriger vers les arts.
- Est-ce que tes amis te parlent de leur vie et te demandent ton avis? Si c'est le cas, cela pourrait t'intéresser de faire partie d'une équipe d'aide aux élèves.

Sers-toi des activités figurant dans cette section pour t'aider à découvrir tes forces et tes intérêts.

Activité : À propos de moi

10 mots positifs me décrivant :

4 choses de la vie courante que je fais bien :

4 livres préférés :

3 programmes de télévision et/ou films préférés :

3 sites Web préférés :

3 personnes que j'admire :

3 activités qui me procurent du plaisir :

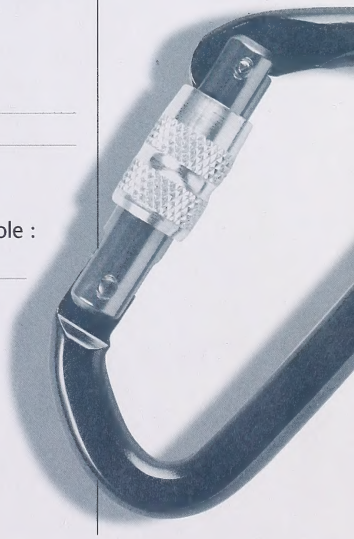
3 choses que les gens devraient savoir sur moi :

3 types d'emploi qui m'intéressent :

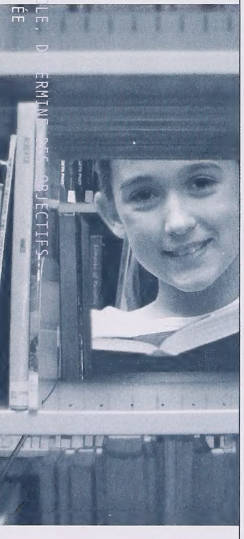
2 choses à propos desquelles j'aimerais en apprendre davantage :

2 matières intéressantes à l'école :

1 matière qui représente un défi à l'école :



Adapté de *Building on Success : Helping students make transitions from year to year*, gouvernement de l'Alberta (Edmonton, AB : Alberta Education, 2006), p. 28-29, 32 et www.education.gov.ab.ca/k_12/specialneeds/build.asp



Activité : Je découvre mes intérêts

Mes INTÉRÊTS

Quels sont tes intérêts?

Que sais-tu déjà à propos de tes intérêts? Par exemple, si tu t'intéresses au vélo tout terrain, à la création littéraire ou à l'environnement, que connais-tu sur le sujet?

Quelles possibilités d'emplois sont reliées à tes intérêts? Par exemple, guide de vélo tout terrain, écrivain ou technicien de la qualité de l'air.

Ce que je veux SAVOIR :

Que veux-tu savoir à propos de tes intérêts? Par exemple, quelles informations veux-tu trouver sur le vélo tout terrain, la création littéraire ou l'environnement?

Que veux-tu savoir à propos des possibilités d'emplois reliées à tes intérêts? Par exemple, de quelles études ou qualifications as-tu besoin, quel salaire peux-tu toucher?

Que veux-tu savoir à propos d'autres possibilités d'emplois qui t'intéressent? Par exemple, si tu es intéressé(e) par des emplois reliés aux enquêtes sur les lieux d'un crime, les soins infirmiers, ou bien la menuiserie, que veux-tu savoir à leur sujet?

En te servant de ce que tu as TROUVÉ, énumère les nouveaux renseignements que tu as appris :

Ce que j'ai appris à propos de mes intérêts :

Ce que j'ai appris à propos des possibilités d'emplois qui m'intéressent (SUGGESTION : tu pourras compléter cette rubrique après avoir accompli l'activité *J'explore* de la clé nº 6) :

Adapté de *La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage des parents d'élèves de 6e année,* gouvernement de l'Alberta (Edmonton, AB : Alberta Advanced Education, 2004), p. 5

Clé n° 2

BASE SOLIDE. DANS TOUTES LES MATIÈRES MAINTENANT TE PERMETTRA DE CHOISR PLUS TARD LES COURS QUI T'INTÉRESSENT LE PLUS.....

En faisant de ton mieux à l'école maintenant, tu auras davantage de choix plus tard (à l'école secondaire deuxième cycle, dans tes études postsecondaires et dans ta carrière).

EN FAISANT DE TON MIEUX DANS LES MATIÈRES que tu étudies à l'école maintenant, tu construis une base solide d'apprentissage pour les années à venir, notamment à l'école secondaire deuxième cycle, dans tes études postsecondaires ou ta formation, et tout au long de ta vie. Prenons les maths, par exemple : si tu acquiers toutes les compétences dans le programme de maths de 5e et de 6e année, tu seras mieux préparé(e) aux maths en 7e année, ce qui te préparera aux maths en 8e année, et ainsi de suite.

En ayant une base solide dans toutes les matières maintenant, tu auras davantage de choix de matières à ta disposition à l'école secondaire deuxième cycle. Tu seras mieux équipé(e) pour choisir les cours que tu veux et qui t'intéressent le plus. Et puis, avec un solide dossier scolaire au secondaire deuxième cycle, tu auras plus de possibilités à l'avenir de choisir un programme de formation en apprentissage, un collège ou une université correspondant à tes intérêts.

Comment t'assurer de faire de ton mieux maintenant et durant les années à venir? Tu peux commencer en t'organisant, en te concentrant et en développant de solides aptitudes à l'apprentissage et aux études. Sers-toi de l'activité suivante pour t'aider.

Activité : Ce qui me réussit

Je prends soin de moi

De combien d'heures de sommeil ai-je besoin? _____

Quelles collations sont de bonnes sources d'énergie pour moi? _____

À quels moments de la journée ai-je besoin de manger? _____

À quel moment de la journée ai-je le plus d'énergie? _____

À quel moment de la journée ai-je le moins d'énergie? _____

Quel type d'exercice physique me procure de l'énergie? _____

Quelles sortes d'activités m'aident à me détendre? _____

Lis chacun des énoncés ci-dessous et coche ceux décrivant ce que tu fais pour favoriser ton apprentissage

M'organiser

_____ Je me sers d'un agenda pour me tenir au courant des devoirs, des tests et des travaux.

_____ J'arrive en classe avec mes devoirs ou mes travaux accomplis.

_____ J'estime le temps qu'il me faudra pour réaliser une tâche, puis j'établis un plan pour l'accomplir dans ce délai.

_____ J'effectue chaque jour le travail que j'ai à faire pour rester à jour.

_____ Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.

_____ Si je ne suis pas allé(e) à l'école, je me renseigne sur ce que j'ai manqué.

_____ Je prends le temps de m'amuser chaque jour!

Me concentrer

_____ J'adopte une attitude positive.

_____ Lorsque j'arrive à l'école, je me concentre sur mes cours et mes travaux.

_____ J'arrive à l'école à l'heure.

_____ J'apporte tout ce dont j'ai besoin.

_____ J'écoute attentivement.

_____ Je participe aux discussions en classe.

_____ Je bavarde avec mes amis à la récréation, à la pause de midi et après l'école, mais pas en classe.

Prendre des notes

_____ Je prends des notes en classe afin de me souvenir de ce que j'ai appris.

_____ J'inscris une date et un titre pour chaque leçon.

_____ Je copie tout ce que l'enseignant(e) écrit au tableau, plutôt que d'essayer d'écrire tout qu'il ou elle dit.

_____ J'écris une idée par ligne et je laisse beaucoup de place afin de pouvoir ajouter des idées plus tard, quand je relis mes notes.

_____ Je souligne, signale à l'aide d'une étoile ou encercle tout ce que l'enseignant(e) répète ou fait ressortir.

_____ J'écris avec soin afin de pouvoir me relire plus tard.

_____ Je mets des points d'interrogation à côté de tout ce que je ne comprends pas pour le demander à l'enseignant(e) plus tard.

Rester à jour dans mes devoirs et mes travaux

- Je prévois du temps pour mes devoirs chaque jour.
- Je fais mes devoirs dans un endroit où je peux me concentrer.
- Je garde à portée de la main les fournitures dont j'ai besoin pour mes devoirs : crayons, stylos, gommes, dictionnaire, etc.
- J'ai un partenaire pour les devoirs, c'est-à-dire un(e) ami(e) à qui je peux téléphoner si j'ai besoin d'aide.
- Si je ne comprends pas un travail, je demande de l'aide à l'enseignant(e) ou à mon partenaire.
- Je prends note des dates d'échéance de tous les travaux et je les respecte.
- Je répartis les gros travaux en tâches plus petites que j'effectue une à la fois.
- Je fais des pauses régulières durant mes devoirs.
- Lorsque j'ai fini mes devoirs, je me récompense en allant faire un tour de vélo ou en regardant mon programme de télé préféré.

Étudier en vue des tests

- Je me donne suffisamment de temps pour étudier en vue d'un test.
- Je relis mes notes, les manuels et les feuilles de cours.
- Je revois les feuilles d'activités en cachant les réponses et en essayant d'y répondre à nouveau.
- Je surligne, j'utilise des fiches et des organigrammes, entre autres, pour m'aider à mémoriser les informations importantes.
- Je fais des pauses à intervalles réguliers lorsque j'étudie.
- Avant un test, j'ai une bonne nuit de sommeil et je prends un repas sain le matin.
- Sur le chemin de l'école, avant un test, j'ai des pensées positives comme : « Je suis prêt(e). Je vais faire de mon mieux. »

Adapté de *Mieux réussir à l'école : Ressource pour les élèves du secondaire premier et deuxième cycle qui veulent devenir de meilleurs apprenants*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2001), p. 85-86.

Organise-toi, concentre-toi et développe de solides aptitudes à **l'apprentissage** et aux **études**

Clé n° 3

EXAMINE CE QUE TU... ET CE QUE TU AIMES FAIRE

Essaie de nouvelles choses. Tu découvriras de nouveaux intérêts ou compétences.

AU SECONDAIRE PREMIER CYCLE, tu auras l'occasion d'explorer plusieurs intérêts différents grâce aux cours à option et aux activités parascolaires. Par exemple, tu pourrais suivre un cours en informatique, faire partie de la chorale de l'école, d'une équipe de sports ou participer à une expo-sciences. Tu pourrais aussi essayer de nouvelles choses au sein de la collectivité, comme le bénévolat ou assumer de nouvelles responsabilités telles que garder des enfants, tondre le gazon ou pelleter la neige. À la maison, tu pourrais assumer de nouvelles responsabilités comme donner un coup de main pour préparer les repas ou aider tes parents à faire les corvées à l'extérieur.

Les nouveaux intérêts et compétences t'encourageront à explorer des possibilités au niveau des études postsecondaires et de l'emploi auxquelles tu n'aurais peut-être pas pensé auparavant.

Les activités figurant dans cette section t'aideront à découvrir de nouveaux intérêts et compétences.

Activité : Nouvelles choses à essayer

Activités à l'école

L'école secondaire premier cycle que je fréquenterai offre les cours à option et les activités parascolaires suivants :

Une **NOUVELLE** option que je veux essayer :

Une **NOUVELLE** activité que je veux essayer :

Deux **NOUVEAUX** intérêts ou compétences que chacune de ces activités m'aideront à développer :

Activités de bénévolat

Mon école et la collectivité offrent les activités de bénévolat suivantes à quelqu'un de mon âge :

Une **NOUVELLE** activité de bénévolat à essayer à l'école (par exemple, aider les élèves plus jeunes ou participer à une vente de pâtisseries lors d'un évènement spécial à l'école) :

Une **NOUVELLE** activité de bénévolat à essayer au sein de la collectivité (par exemple, distribuer les bulletins d'information communautaires ou contribuer à une campagne de nettoyage d'un parc local) :

Deux **NOUVEAUX** intérêts ou compétences que chacune de ces activités m'aideront à développer :

Activités au sein de la collectivité

La collectivité au sein de laquelle je vis offre les programmes suivants pour s'amuser et apprendre (par exemple, équipes de sport, leçons de musique ou de danse et cours de dessin ou de cuisine) :

Deux **NOUVELLES** choses à essayer au sein de la collectivité :

Deux **NOUVEAUX** intérêts ou compétences que chacune de ces activités m'aideront à développer :

Activités à la maison

Une **NOUVELLE** activité à essayer à la maison (par exemple, aider à préparer le repas un soir par semaine ou garder des frères et sœurs plus jeunes) :

Deux **NOUVEAUX** intérêts ou compétences que chacune de ces activités m'aidera à développer :

Adapté de *La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage des parents d'élèves de 6e année*, gouvernement de l'Alberta (Edmonton, AB : Alberta Advanced Education, 2004), p. 11, et de *Santé et préparation pour la vie M à 9 : Guide de mise en œuvre*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2002), p. 412

Activité : Avec mon argent

À l'avenir, il te faudra posséder l'aptitude de bien savoir gérer un budget. Ce sera particulièrement important lorsque tu t'apprêteras à épargner en vue de tes études postsecondaires. On ne commence jamais assez tôt à bien savoir gérer un budget! Sers-toi de l'activité suivante pour tester tes aptitudes en la matière.

1. Réfléchis à une nouvelle activité que tu aimerais essayer, qui coûte de l'argent. Par exemple, aimerais-tu essayer de faire de la planche à neige sur une colline voisine ou aller à un concert d'un de tes groupes préférés?

J'aimerais :

2. Cherche combien cela te coûtera pour essayer l'activité. Par exemple, combien coûterait la location d'une planche à neige et une heure de leçon ou quel serait le prix d'un billet de concert?

Cette activité coûtera :

3. Tu as peut-être déjà épargné de l'argent. Calcule combien tu possèdes actuellement.

Somme d'argent épargnée :

_____ provenant de mon argent de poche

_____ provenant de corvées domestiques ou d'emplois (liste) : _____

_____ provenant de dons (liste) : _____

Total actuel : _____

4. Calcule si tu as assez d'argent pour payer l'activité.

Coût de l'activité _____ − total disponible _____ = _____

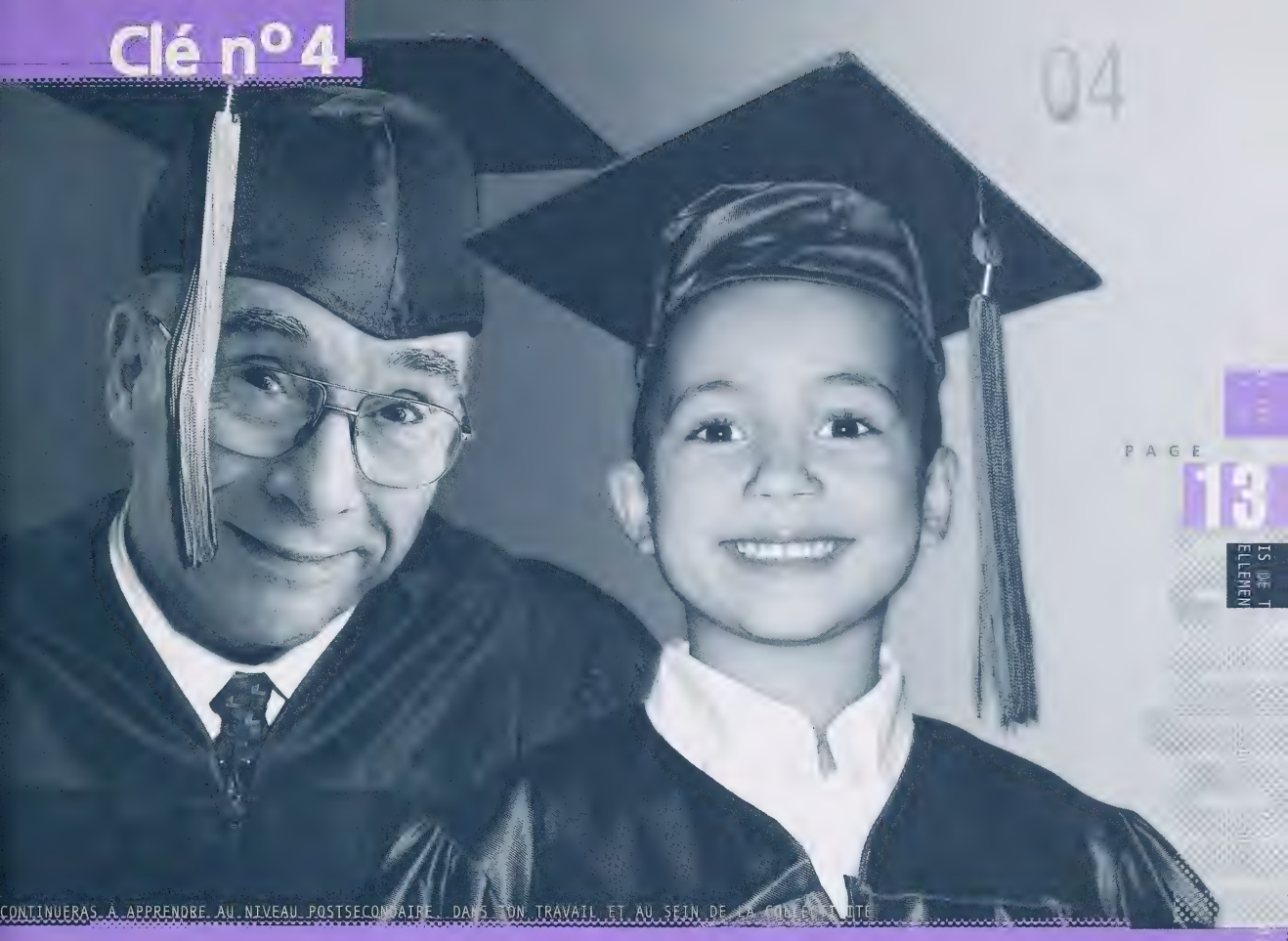
5. Si tu n'as pas assez d'argent pour payer l'activité, réfléchis à des possibilités d'épargner ou de gagner de l'argent.

Je pourrais épargner mon argent poche pendant _____ semaines.

Je pourrais dépenser moins d'argent en (SUGGESTION : Pourrais-tu dépenser moins en jeux ou en collations?) :

Je pourrais gagner plus d'argent en (SUGGESTION : Quels petits boulots comme garder des enfants, promener des chiens ou nettoyer le jardin pourrais-tu effectuer pour les voisins dans ton quartier?) :

Clé n° 4



CONTINUERAS À APPRENDRE AU NIVEAU POSTSECONDAIRE, DANS TON TRAVAIL ET AU SEIN DE LA COLLECTIVITÉ

On apprend partout et pendant toute la vie.

TU APPRENDS CHAQUE JOUR, À L'ÉCOLE, à la maison et au sein de la collectivité. Ce que tu apprends en 5e et 6e année constitue la base de ce que tu apprendras à l'école intermédiaire/secondaire premier cycle. Voici deux exemples de la façon dont cela fonctionne :

- En 5e et 6e année, en maths, tu apprends à résoudre des problèmes en utilisant diverses stratégies. En 7e année, tu appliqueras tes compétences à des problèmes plus complexes.
- Les études sociales en 6e année comprennent une unité portant sur la façon dont les Canadiens participent à leur démocratie. Les études sociales en 9e année abordent l'élaboration des lois dans notre democratie et leur incidence sur nous.

Au fur et à mesure que tu progresses vers l'école secondaire deuxième cycle, tu continueras à ajouter de nouvelles connaissances à ce que tu es en train d'apprendre. Même après avoir quitté l'école secondaire deuxième cycle, tu continueras à apprendre : pendant tes études postsecondaires et en tant qu'adulte dans la profession que tu exerceras, ainsi qu'au sein de la collectivité. Tu continueras à acquérir de nouvelles connaissances tout au long de ta vie.

Sers-toi des activités qui se trouvent dans cette section pour explorer de quelle manière se poursuit ton apprentissage.

Activité : Mon apprentissage se poursuit

1. Interroge trois élèves qui se trouvent actuellement en 7e année ou tes frères et sœurs aînés, ou bien tes voisins, à propos de leurs expériences lors de leur transition de l'élémentaire à l'école intermédiaire/secondaire premier cycle. Pose-leur les questions suivantes et consigne leurs réponses :

« Quelle est la chose qui t'as surpris à l'école intermédiaire/secondaire premier cycle? »

Élève 1 : _____

Élève 2 : _____

Élève 3 : _____

« Comment as-tu changé ta façon de faire tes devoirs et d'étudier? »

Élève 1 : _____

Élève 2 : _____

Élève 3 : _____

« Avec le recul, que ferais-tu différemment la première année d'école intermédiaire/secondaire premier cycle? »

Élève 1 : _____

Élève 2 : _____

Élève 3 : _____

« Quels conseils peux-tu me donner afin de réussir ma scolarité à l'école intermédiaire/secondaire premier cycle? »

Élève 1 : _____

Élève 2 : _____

Élève 3 : _____

2. Réfléchis à trois aspects qui distinguent l'école intermédiaire/secondaire premier cycle de la 5e et 6e année :

Numéro 1 : _____

Numéro 2 : _____

Numéro 3 : _____

3. Nomme trois compétences que tu possèdes (ou que tu veux développer) et qui sont susceptibles de t'aider à faire de ton mieux à l'école intermédiaire/secondaire premier cycle :

Numéro 1 : _____

Numéro 2 : _____

Numéro 3 : _____

Adapté de *Santé et préparation pour la vie M à 9 : Guide de mise en œuvre*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2002), p. 460

Activité : J'élargis mes compétences personnelles

1. À la maison, à l'école et au sein de la collectivité tu acquiers des compétences qui t'aideront à réussir dans le monde du travail. Ce sont des compétences personnelles ou transférables. Dans la liste ci-dessous, coche les compétences personnelles que tu possèdes. Réfléchis pour en trouver d'autres.

- ____ Je sais coopérer.
- ____ Je fais ma part du travail d'équipe.
- ____ Je suis capable de suivre des instructions, à la fois écrites et verbales.
- ____ J'écoute bien.
- ____ Je partage efficacement l'information et les idées à la fois par écrit et verbalement.
- ____ Je sais faire des plans et les exécuter.

Autre _____

Autre _____

Autre _____

2. Reviens à l'activité À propos de moi de la Clé nº 1 et trouve les trois types d'emplois qui t'intéressent. Crée un organigramme dans l'espace ci-dessous afin de montrer comment les compétences personnelles que tu as définies à l'étape nº 1 se rapportent à chaque carrière.

Carrière nº 1 _____ **Carrière nº 2** _____

Carrière nº 3 _____

3. Nomme trois compétences personnelles que tu aimerais acquérir ou améliorer. Comment t'y prendras-tu pour y arriver?

Compétence personnelle nº 1 _____

Compétence personnelle nº 2 _____

Compétence personnelle nº 3 _____

Mon plan en vue d'acquérir ou d'améliorer ces compétences :

_____

_____

_____

Adapté de *Santé et préparation pour la vie M à 9 : Guide de mise en œuvre*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2002), p. 409

ASSURE-TOI QUE RIEN NE VIENT T'EMPÊCHER DE FAIRE TON MIEUX

Concentre-toi sur l'école.

C'est ton travail actuellement.

EN TE CONCENTRANT SUR L'ÉCOLE, tu pourras faire de ton mieux et tu construiras une base solide d'apprentissage qui t'aidera à réussir maintenant et à l'avenir. En concentrant ton temps et ton énergie sur l'école, tu vas :

- apprendre comment fixer des objectifs et les atteindre;
- découvrir quelles matières tu aimes et dans quelles matières tu réussis;
- identifier les domaines et les compétences dans lesquels tu as besoin de te perfectionner;
- apprendre des stratégies de gestion du stress;
- utliser et renforcer tes compétences personnelles (ou transférables).

Te retrouver avec tes camarades de classe et donner de ton temps, de ton talent et de ton enthousiasme sont aussi des parties importantes de ton expérience scolaire. La musique, les arts et les groupes de théâtre, les équipes de sport, les activités socioculturelles, les clubs, les projets de service et autres activités représentent des occasions de développer de nouveaux intérêts et compétences. En plus, ils permettent de s'amuser!

En trouvant l'équilibre entre ton travail scolaire et tes autres activités, tu pourras t'assurer que rien ne t'empêche de faire de ton mieux. Un équilibre entre le travail scolaire et les autres éléments importants de ta vie – les activités, le temps passé entre amis et en famille, et le temps de simplement se détendre – te permettra de mieux gérer le stress et de profiter de la vie.

Les activités de cette section te donneront des idées quant à la manière d'utiliser de manière avisée ton temps à l'école et après l'école.

Activité : Je maximise mon temps à l'école

Aujourd'hui, ...	Oui	Parfois	Non
J'ai écouté attentivement			
J'ai suivi les consignes			
J'ai apporté toutes les fournitures dont j'avais besoin			
Je me suis demandé : « Qu'est-ce que je devrais faire? »			
Je me suis mis(e) au travail tout de suite			
J'ai fait de mon mieux			
J'ai travaillé à chaque tâche jusqu'à ce qu'elle soit achevée			
J'ai vérifié les travaux que j'avais terminés			
J'ai inscrit dans mon agenda les devoirs et les travaux			
J'ai demandé de l'aide lorsque j'en avais besoin			
Je me suis dépensé(e) pendant la récréation et à la pause de midi			
Je me suis dit : « Bon travail! »			

Adapté de *La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage de l'élève de 9e année*, gouvernement de l'Alberta (Edmonton, AB : Alberta Advanced Education, 2004), p.15

Activité : J'utilise bien mon temps

La gestion du temps est une autre compétence dont tu auras besoin à l'avenir. Sers-toi de l'activité suivante pour comprendre comment tu passes ton temps. Passes-tu ton temps de manière avisée? Dans le cas contraire, que peux-tu changer?

Temps disponible après l'école **:**

Heures par semaine

_____ Entre l'école et l'heure du coucher en semaine

_____ le samedi

_____ le dimanche

_____ **Temps disponible total après l'école**

Comment je passe mon temps après l'école **:**

1. Temps consacré à mes devoirs et à étudier :

Heures par semaine

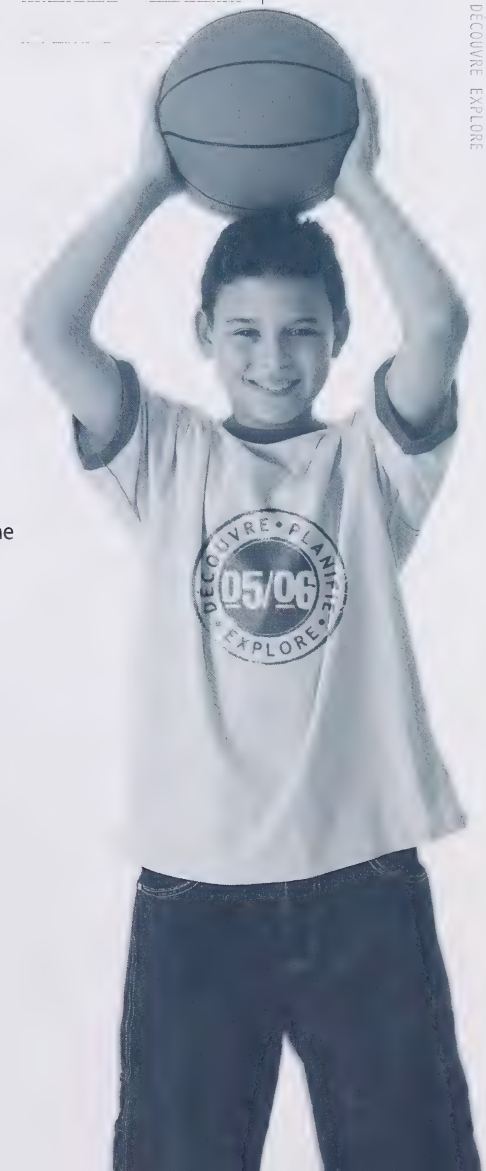
_____ Maths

_____ Sciences

_____ Arts du langage

_____ Études sociales

_____ Autre



Temps disponible après l'école : (suite)

2. Mes responsabilités familiales après l'école et les fins de semaine

Heures par semaine

3. Mes activités sportives

Heures par semaine

4. Le temps consacré à mes études/à mon entraînement et aux activités de groupe et de bénévolat

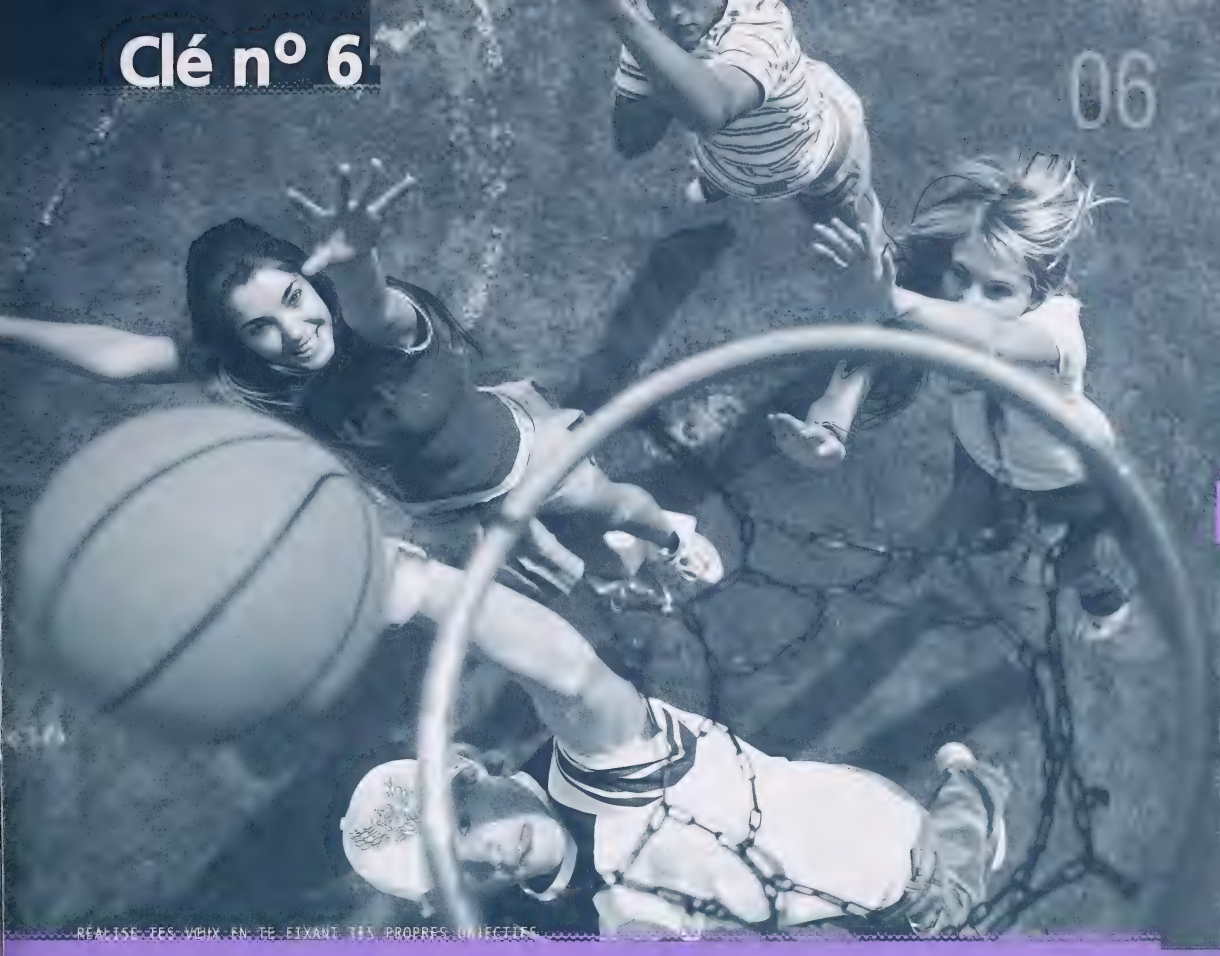
Heures par semaine

5. Mon temps de relaxation

Heures par semaine

Total des heures par semaine _____

Adapté de *Mieux réussir à l'école : Ressource pour les élèves du secondaire premier et deuxième cycle qui veulent devenir de meilleurs apprenants*, gouvernement de l'Alberta (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2001), p. 88



RÉALISE TES VŒUX EN TE FIXANT TES PROPRES OBJECTIFS

Apprends à te fixer des objectifs

AS-TU UNE LISTE DE CE QUE TU SOUHAITERAIS FAIRE? Tu peux commencer à réaliser tes souhaits en te fixant des objectifs. En ayant des objectifs, tu auras un but bien précis. En les réalisant, tu auras un sentiment d'accomplissement!

Tout en essayant d'atteindre tes objectifs, reste ouvert(e) aux nouvelles expériences et essaie de nouvelles choses. Cela t'aidera à découvrir de nouveaux intérêts et à acquérir de nouvelles compétences qui te permettront de trouver ce que tu veux étudier et faire plus tard. Par exemple, en contribuant à l'organisation d'une activité socioculturelle à l'école (comme une fête de classe ou la soirée dansante de l'école), tu pourrais découvrir que le processus de planification te plaît vraiment. En fonction de cet ensemble de compétences et d'intérêts, tu pourrais décider de te renseigner sur les carrières comme la planification d'évènements ou la gestion de projet.

Construire des choses dans le cadre d'une option d'arts industriels pourrait t'encourager à explorer des possibilités d'emplois en menuiserie, en design ou en génie.

Même une activité qui ne te plairait pas spécialement au premier abord peut se révéler être quelque chose que tu aimes vraiment et que tu veux explorer plus à fond. On ne peut pas savoir avant d'avoir essayé!

Tu as peut-être déjà quelques idées à propos des nouvelles expériences que tu aimerais faire. Utilise les activités de cette section afin de t'aider à transformer tes idées en objectifs et pour commencer à explorer les possibilités d'emplois qui t'intéressent.

Activité : Je détermine mes objectifs

1. Crée une liste de plusieurs choses que tu souhaiterais faire à l'avenir.

PAGE 20

2. Cible. Choisis l'un des éléments de ta liste sur lequel tu veux te concentrer et encercle-le.

3. Affine. Transforme ton vœu en objectif en identifiant la première étape nécessaire pour réaliser ce vœu. Par exemple :

Mon souhait consiste à obtenir une bourse d'études pour aller à l'université en jouant au hockey.
Mon objectif consiste à améliorer mon patinage.

4. Dresse un plan d'action. Divise ton objectif en plus petites étapes ou en objectifs à court terme. Par exemple :

Je vais suivre un cours de patinage intensif.
Je vais demander à mon entraîneur d'incorporer davantage d'exercices de patinage durant la séance d'entraînement de hockey.

Mon vœu consiste à

Mon objectif consiste à

Les étapes que je vais mettre en œuvre pour atteindre cet objectif sont

5. Crée une phrase d'autopersuasion positive afin de conserver ta motivation. Emploie des énoncés positifs tels que :

J'atteindrai mon objectif.
Je peux y arriver!
Chaque fois que j'essaie, j'arrive mieux à

Les meilleurs objectifs sont SMART

Spécifiques Mesurables Atteignables Réalistes Limités dans le Temps

6. Définis les obstacles qui se trouvent entre ton objectif et toi. Décide de la façon dont tu vas les traiter. Par exemple :

Définis l'obstacle :
Je n'ai pas assez de temps pour m'entraîner à patiner à la patinoire du quartier.

Note les étapes que tu vas suivre pour surmonter l'obstacle :
Je vais diminuer le temps que je passe à regarder la télé.
Je vais demander à mes amis de venir me rencontrer à la patinoire au lieu de clavarder.

Mes obstacles sont :

Je vais suivre les étapes suivantes pour surmonter les obstacles :

7. Visualise-toi en train d'atteindre ton objectif et de savourer ta réussite!

Adapté de *La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage de l'élève de 9e année*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Advanced Education, 2004), p. 8-9

Activité : J'explore

1. Retourne à l'activité *Je découvre mes intérêts* de la clé nº 1 (page 6) où tu as précisé les choses que tu veux savoir à propos des types d'emplois qui t'intéressent. Utilise l'espace ci-dessous pour faire un remue-méninges sur les ressources où trouver des renseignements à propos de ces emplois.

Par exemple : **Carrière : biologiste de la vie marine**

Idée nº 1 : un site Web sur l'activité en question (Suggestion : Entrer le type d'emploi,ici « biologiste de la vie marine », dans un moteur de recherche)

Idée nº 2 : un livre sur l'activité en question

Idée nº 3 : un DVD sur l'activité en question (par exemple un documentaire sur des personnes qui travaillent au contact des requins)

Carrière :

Idée nº 1 :

Idée nº 2 :

Idée nº 3 :

Carrière :

Idée nº 1 :

Idée nº 2 :

Idée nº 3 :

Quand tu auras trouvé ce que tu veux savoir, finis l'activité **Je découvre mes intérêts** de la clé nº 1 (page 6).

Activité : J'explore (suite)

2. Interroge deux adultes à propos de leur carrière. Qu'est-ce qui a influencé les décisions relatives à leur carrière? Dans quelle mesure est-ce que leur choix de carrière reflète leurs compétences et leurs intérêts? Pose des questions sur les types d'emplois qu'ils ont occupés, le bénévolat qu'ils ont fait, leurs intérêts personnels et leurs passe-temps. Consigne leurs réponses dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous.

Entrevue nº 1 :

Entrevue nº 2 :

Adapté de *Santé et préparation pour la vie M à 9 : Guide de mise en œuvre*, gouvernement de l'Alberta, (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2002), p. 410

En conclusion

À L'ÉCOLE INTERMÉDIAIRE/SECONDAIRE PREMIER CYCLE, tu pénètres dans un univers totalement nouveau offrant un grand nombre de possibilités et de choix. Tu continueras à découvrir de nouveaux intérêts et à acquérir de nouvelles compétences au fur et à mesure que tu progresseras vers l'école secondaire deuxième cycle et les études postsecondaires ou la formation professionnelle. Pense que certains des emplois qui s'ouvriront peut-être à toi à l'avenir n'existent même pas encore aujourd'hui! Tes grand-parents (et même tes parents) n'avaient jamais entendu parler de « webmestre » ou de « concepteur de jeu vidéo » alors qu'ils étaient à l'école. Tu pourrais devenir un précurseur et ouvrir une voie que d'autres pourraient suivre.

Faire les activités de ce guide est une bonne manière de commencer à planifier ton avenir. Continue à utiliser ce que tu as appris afin de t'aider à :

- déterminer tes compétences et tes intérêts;
- explorer les possibilités d'emplois qui reflètent tes compétences et tes intérêts;
- parler de l'école et de tes plans d'avenir avec ta famille et tes amis.

Nos meilleurs vœux de réussite t'accompagnent au long de ce voyage!

Ressources

LES SITES WEB ET LES PUBLICATIONS SUIVANTES offrent un éventail de renseignements relatifs aux carrières, aux programmes et aux institutions postsecondaires.

www.education.gov.ab.ca
Consulte ce site Web du gouvernement de l'Alberta pour y trouver des renseignements sur les programmes d'études et d'autres ressources, dont le document en anglais Building on Success : *Helping students make transitions from year to year.*

Student Learning—Career Planning Information Booklet, Middle/Junior High School Planner 2000
Tu peux aussi utiliser ce petit cahier d'activités, publié par le gouvernement de l'Alberta, pour commencer ou poursuivre la planification de carrière. Disponible auprès de **www.education.gov.ab.ca/k_12/curriculum/other.asp**

www.advancededucation.gov.ab.ca
Ce site Web du gouvernement de l'Alberta propose des liens vers les collèges, les instituts de technologie, les universités et les programmes d'apprentis en Alberta.

www.alis.gov.ab.ca
Le site Web d'Alberta Learning Information Service fournit des renseignements et des services sur les carrières, l'apprentissage et l'emploi. La vidéo *« Street Cents – Saving for School »* est disponible sur ce site Web.

Time to Choose...a post-secondary education program
Ce manuel en anglais, publié par Alberta Employment Immigration and Industry, t'aidera à te renseigner sur les études postsecondaires et à les planifier. Consulte **www.alis.gov.ab.ca** et clique sur *e-CareerShop Catalogue.*

www.tradesecrets.org
Le site Web d'Alberta Apprenticeship and Industry Training fournit des renseignements sur les formations en matière de métiers et de professions désignées.

www.lrc.education.gov.ab.ca
Le site Web du Learning Resources Centre (LRC) présente des ressources telles que *Mieux réussir à l'école* et *What's Next : Planning et Financing Your Post-secondary Education.* Vous pouvez aussi composer le 780-427-5775 (pour le numéro sans frais en Alberta, composer le 310-0000, puis le numéro).

Alberta. Alberta Advanced Education and Technology. Learner Services Branch.
La planification des études postsecondaires : guide à l'usage de l'élève de 5e/6e année.

ISBN 978-0-7785-6410-2
1. Etudiants – Aspirations. 2. Préparation a une carrière.
3. Orientation professionnelle. 4. Universités – Admission.
5. Etudiants – Aide financière – Canada. I. Titre.
LB2350.5 A333 6PG 2007 378

Pour obtenir de plus amples renseignements, contacter :

Alberta Advanced Education and Technology
Learner Services Branch
9e étage, Sterling Place
9940 – 106e Rue
Edmonton (Alberta) T5K 2V1

Téléphone : 780-427-9726
Télécopieur : 780-422-4517

Ce document dresse la liste de divers sites Web. Ces sites sont donnés uniquement à titre indicatif. Il incombe aux personnes utilisant ces sites d'évaluer la pertinence et la précision des renseignements qu'ils contiennent.

Copyright © 2007, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre de Advanced Education and Technology. Alberta Advanced Education and Technology, Learner Services Branch, Sterling Place, 9940 – 106e Rue, Edmonton (Alberta) Canada, T5K 2V1.

Le détenteur du droit d'auteur autorise la reproduction de cette publication, en tout ou en partie, à des fins pédagogiques et sans but lucratif.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la planification des études postsecondaires, consulte le site Web **www.alis.gov.ab.ca**

Alberta